

<http://eps.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article1677>



# FizzUpEducation - Diaporama minuté de l'échauffement aux étirements

- Pédagogie - Enseignement Ressources - CP5 / Développement et entretien de soi - CP5 - Musculation -



Date de mise en ligne : mardi 31 janvier 2017

---

Copyright © EPS - académie de Rouen - Tous droits réservés

---

# FizzUp Education

## Quoi ?

Une **présentation diaporama** (Keynote - APPLE INC.) avec un **référencement d'exercices physiques** permettant de réaliser :

- Des **échauffements**
- Du **renforcement musculaire**
- Du **cardio** (H.I.I.T. - Hight Intensity Interval Training)
- Du **gainage** (Renforcement de la ceinture abdominale en statique ou dynamique)
- Des **étirements**

Le diaporama est **personnalisable**, avec la possibilité de **choisir les mouvements** à travailler et de paramétrer :

- **Le temps**
- **Les répétitions**
- **Les séries**

Le diaporama offre également la possibilité **d'ajouter des images, vidéos, conseils,...** pour **adapter l'outil à votre enseignement**.

## Comment ?

FizzUp Education offre aux enseignants la possibilité de concevoir un **programme complet et progressif** (Exercices de faible à haute intensité, travail de posture statique à dynamique).

L'enseignant doit, en amont de sa leçon concevoir l'échauffement en réalisant **des choix d'exercices, de temps « durée d'effort et de récupération », de répétition et de série** en fonction de l'objectif de sa leçon.

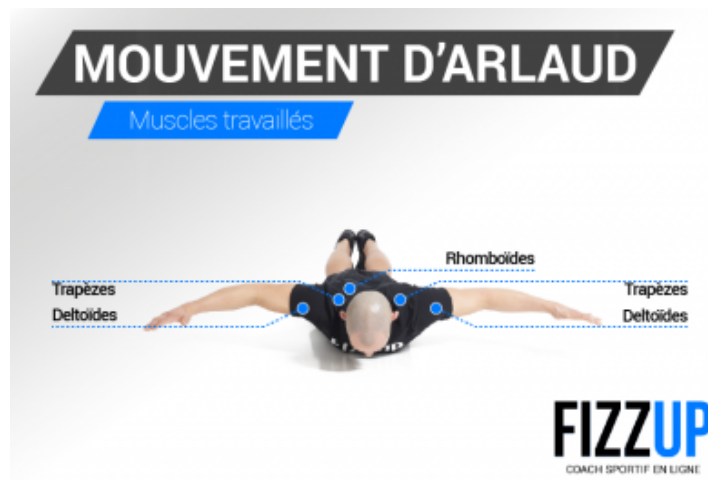
## Pourquoi ?

Pour **ritualiser un temps** dans l'enseignement (Echauffement, Cardio, Gainage, Etirements)

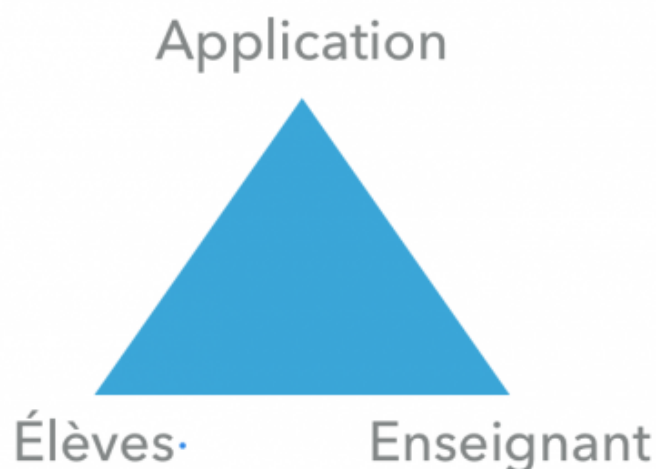
- Garantir **l'activité de tous** et **augmenter le temps moteur**
- Des exercices simples pour **mettre en réussite tous les élèves**
- Une **organisation motivationnelle**, pour favoriser l'entrée dans l'activité (Temps court)

Pour que l'enseignant passe **au-delà des contraintes organisationnelles** (Démonstration, chronomètre,...) et s'attache à :

- La correction des postures (Alignement, amplitude,...).
- **Augmenter la connaissance de l'exécution du mouvement** (Mouvement efficace et sécuritaire)
- **La justification des exercices** (Aujourd'hui, nous nous échauffons en priorité les épaules car...)
- L'apport de **connaissances lié aux mouvements** (Le mouvement d'Arlaud met en jeu en priorité : le deltoïde, le rhomboïde,...) avec un visuel simple en utilisant **les planches anatomiques**



## Son utilisation



- Un **support d'interactions** entre le diaporama, les élèves et l'enseignant.
- L'application permet de présenter le « **QUOI** » (Exercice, le temps,...). Un support de cours pour avoir un fil rouge sur toute la leçon (De l'échauffement, aux étirements)
- La présentation permet à l'enseignant de se concentrer sur « **COMMENT** » (Amplitude, alignement, fréquence,...)
- L'enseignant justifie le « **POURQUOI** » (L'objectif de la leçon aujourd'hui est..., c'est pourquoi lors de l'échauffement nous... Aujourd'hui nous avons travaillé le double pas, c'est pourquoi nous nous étirons le quadriceps, le mollet, les ischio-jambiers et les dorsaux en priorités)

**L'enseignant reste concepteur de son activité.** Il choisit les exercices, les temps d'exécution, le nombre de répétition et de série ainsi que les récupérations. **L'enseignant régule son enseignement**, il met en place des

variables pour **complexifier** ou **simplifier** les exercices demandés (Réduction du levier, de la quantité,...)

Le diaporama peut **s'utiliser en tout ou partie**. En d'autres termes, le diaporama peut être utilisé uniquement pour l'échauffement ou les étirements. Cependant, nous pouvons également imaginer une **utilisation complète** lors de leçon de « **renforcement musculaire** »

## Attention aux dérives !!!

- Un catalogue d'exercices sans cohérence avec la leçon qui suit
- Un miroir, où l'élève exécute « bêtement » les mouvements projetés
- Une exécution sans apport de l'enseignant

*Le numérique ne constitue pas une solution pédagogique faisant « mouche à tous les coups » mais doit être pensée au regard des apprentissages à effectuer et du profil des élèves.*

## FizzUp Education vous offre la possibilité de :

- **Sélectionner les mouvements**
- **Organiser les exercices** comme vous le souhaitez, en vous laissant « **concepteur** » de votre pratique.
- Déterminer :
  - Le **temps**
  - Le nombre de **répétitions**
  - Le nombre **séries**
  - Le temps de **recupération**

## Pour vous aider à personnaliser le diaporama

[FizzUpEducation - Comment personnaliser le... par epsrouen](#)

## La plus-value pour l'élève

Avoir un **enseignant à côté de lui et non plus face à lui**. Un enseignant qui motive individuellement et donne des conseils sur le **placement, la respiration, l'amplitude**,... L'élève se sent mieux suivi et mieux considéré.

**Intégrer les élèves dispensés** dans la conception de l'échauffement, du gainage,... en utilisant le logiciel de présentation (Keynote ou Power Point).

**Donner de l'autonomie et de la responsabilité aux élèves**, en demandant à un élève de proposer un échauffement,... qu'il anime, en fonction des mouvements retenus lors des leçons précédentes avec le diaporama. (Objectif : **S'extraire de l'outil numérique**)

## La plus-value pour l'enseignant

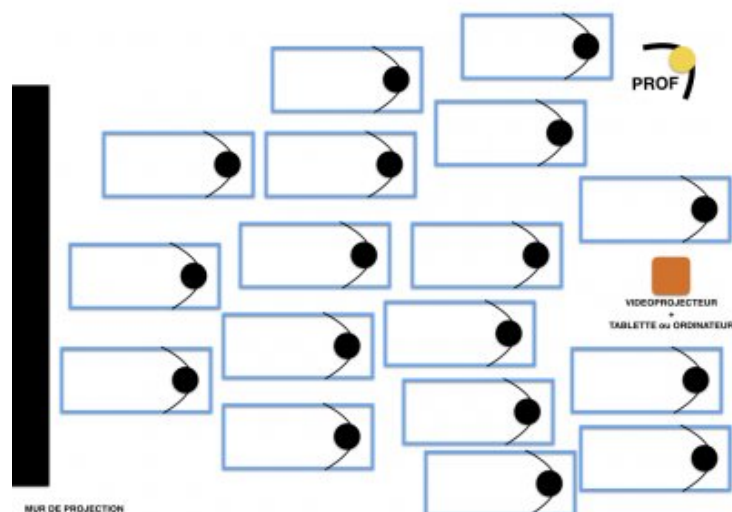
La présentation diaporama, qui est **minutée**, permet à l'enseignant de **se détacher des contraintes de démonstration et de gestion du temps**. Ce temps gagné est réinvesti dans les **régulations individualisées**, aussi bien sur de la **motivation** que de la **correction de posture** (dos creux, alignement, amplitude,...)

De plus, l'enseignant peut proposer au cours de la séance, des **variables de simplification ou de complexification** pour **permettre à chaque élève de travailler à son potentiel**

## Le dispositif : organisation matérielle,... (Dans l'idéal)

### En classe entière

Matériel : 1 tablette ou 1 ordinateur, 1 vidéoprojecteur et 1 enceinte

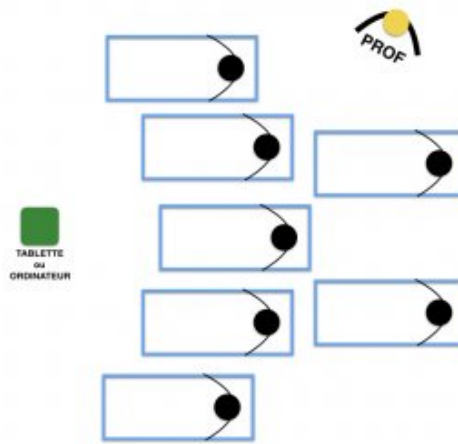


*Selon le recul et la puissance de votre vidéoprojecteur, vous pouvez le faire jusqu'à 35 élèves*

Cependant, pour débiter, il est préférable de le mettre en place dans une configuration « atelier » afin de travailler sur la posture « sécuritaire ». En effet, il est difficile de corriger 35 élèves en même temps sur des exercices difficiles comme le « squat », les « pompes »,...

### En atelier

Matériel : 1 tablette ou 1 ordinateur



*Pour un travail efficace, vous pouvez le faire jusqu'à 5-7 élèves*

L'organisation en atelier permet de faire des groupes de niveau ou de besoin. Ainsi, les temps de récupération, d'effort et les nombres de répétitions peut être adaptés.

## FizzUp, c'est qui ? c'est quoi ?

- FizzUp est un service français de coaching sportif en ligne conçu et édité par la société Fysiki. Créée en 2011, la société Fysiki innove depuis maintenant 6 ans pour proposer des services favorisant la pratique d'une activité physique régulière.
- Une **application** mobile appelée « FizzUp » (disponible sur tous les systèmes d'exploitation - Apple / Android)
- **Sans connexion internet** sur le lieu de pratique (il faut charger préalablement le contenu)
- Une grande **diversité d'exercices**, avec **différents profils** possible (Etre en forme, se muscler, mincir, athlète)
- Une société qui a été validée et récompensée par le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche



## REMERCIEMENTS

**Le pôle de compétence TICE - EPS de l'académie de Rouen** souhaite remercier **l'équipe FizzUp** et tout particulièrement son président **Julien LAVAULT**. En effet, grâce à cette collaboration, le pôle de compétence vous propose un outil utilisant les images et le concept développé par Fysiki.

© La présentation diaporama a été réalisée par François LIEURY

© Les images et le concept conçus par la société Fysiki

© Le logiciel utilisé : keynote - APPLE INC.

## FizzUpEducation - Diaporama minuté de l'échauffement aux étirements

---

Télécharger le fichier FizzUpEducation

ATTENTION DISPONIBLE UNIQUEMENT SUR KEYNOTE (Pour le moment)



**FizzUpEducation\_EPS\_MaJ\_30.01.17\_pole\_competence\_EPS\_academie\_rouen\_Francois\_LIEURY**

Diaporama FizzUpEducation - 842 diapos - 6 leçons "proposées" + Toutes les diapos "archives" pour personnaliser son enseignement.